

## **Memòria d'activitats 2010**

## Jornades itinerants de Dieta Mediterrània

Les jornades es van organitzar en diverses ciutats espanyoles, entre les quals destaquen Elx, Cartagena, Terol i Sòria mitjançant la involucració dels corresponents regidors.

Les poblacions participants van viure la dieta mediterrània en el seu sentit més ampli, com un estil de vida de referència i promocionar la Dieta Mediterrània entre els diferents sectors de la població.

### Tallers infantils

Els tallers s'han realitzat per a alumnes entre vuit i onze anys, en grups de cinquanta alumnes, amb una hora de durada per sessió. Cada taller està dividit en dues parts, la primera és teòrica i la segona és pràctica, en ella els alumnes van elaborar l'amanida del Bosc Mediterrani que a continuació van poder degustar. En finalitzar cada taller se'ls ha fet lliurament d'un diploma i del Decàleg de la Dieta Mediterrània.

Els centres valoren l'activitat com molt positiva i interessant pel seu contingut i molt enriquidora per als alumnes, animant als responsables a continuar amb les activitats i demanant participar-hi en el futur.

*Fulletó:* inclou una breu explicació de Què és la Dieta Mediterrània, les deu claus que necessiten saber per seguir-la, i la recepta del plat que s'elabora durant el taller.



### Tallers consumidors

S'ha realitzat un menú que ha constat de tres plats, els quals són explicats amb detall quant a ingredients i preparació, alhora que se'ls parla dels beneficis que aporta la dieta mediterrània, fent especial èmfasi en alguns aliments fonamentals per a la nostra dieta diària, com per exemple, l'oli d'oliva.

Per tal de facilitar el treball a la cuina, es faciliten també als assistents alguns interessants trucs de cuina, que la major part ignora i que són rebuts amb gran satisfacció.

L'activitat conclou amb la degustació dels plats elaborats, sent aquesta part una de les que més agrada als assistents, tenint lloc a continuació una xerrada col·loqui útil per aclarir els dubtes sorgits durant el taller.

Finalment es procedeix al lliurament del receptari dissenyat per a aquesta activitat a cada assistent.

Els consumidors participants valoren molt positivament l'activitat, expressant la seva satisfacció amb comentaris molt favorables. Prova d'això és que demanen poder participar en properes ocasions.

*Fulletó:* S'ha elaborat dos fullets per a aquests tallers, tenint en compte que les necessitats de les persones canvien amb l'edat. Els dos fullets contenen: Una breu explicació de què és la Dieta Mediterrània, el decàleg en detall de la Dieta Mediterrània, un gràfic explicatiu de com s'han de repartir les ingestes durant el dia, una piràmide nutricional de la Dieta Mediterrània, un menú setmanal, consells de cuina i de compra, i tres receptes (un primer, un segon i unes postres) per posar en pràctica els consells rebuts durant el taller.



### ***Fòrum internacional i Jornades de la Dieta Mediterrània***

Soria

14 i 15 i 16 de desembre

En col·laboració amb la Fundació Soria Activa, el MARM i la FDM. Es van reunir a les ciutats que han alimentat la candidatura de la Dieta Mediterrània com a Patrimoni Immateral de la Humanitat davant la UNESCO, els representants de les ciutats de Chefchaouen (Marroc) i capturar Koroni (Grècia), que juntament amb Soria i Cilento (Itàlia) van participar entre altres en la candidatura de la Dieta Mediterrània al costat de les associacions i agents socials. De les quatre ciutats emblemàtiques, tan sols Cilento no va assistir. La trobada va servir per celebrar i homenatjar la DM, per la seva recent inscripció a la llista de Patrimoni Immateral Cultural de la Humanitat per la UNESCO.

Es van organitzar així mateix tallers per a quatre escoles de Soria, igual que els realitzats a la resta de ciutats que s'han desenvolupat aquest any, per això es desplaçassin les monitores de

la FDM a Sòria, a aquests tallers van acudir les autoritats i representants tant del MARM , com a locals i de la FDM.

L'assistència de la premsa dels mitjans locals va convertir la DM en protagonista de les notícies durant la celebració d'aquests tallers i d'aquests actes.

## **Jornades Dieta Mediterrània al Museu de la Mediterrània**

Pocs dies abans que la Dieta Mediterrània fos reconeguda com a Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat per la UNESCO, Joan Reguant, coordinador de projectes culturals de la FDM va donar la conferència titulada "Què és la Dieta Mediterrània", on va parlar del significat de la mateixa .

La conferència va tenir lloc el dia 12 de novembre, al Museu de la Mediterrània de Torroella de Montgrí on els assistents van poder gaudir a més de la conferència, la cuina i la música d'ambdós costats del mediterrani, amb la veu de Mar Serinyà acompanyada de la guitarra de Toni Huertas.

## **Tallers de Dieta Mediterrània per a consumidors**

S'han impartit tallers a un públic consumidor a les instal·lacions del Club Social Caprabo. Les xerrades tenen una gran acollida de part dels assistents. A continuació detallem els títols de les xerrades que han tingut lloc a data d'avui:

Gener	El valor nutricional del peix a la Dieta Mediterrània
Febrer	Per començar bé el dia: un bon esmorzar
Març	Etiquetatge Nutricional: de la perspectiva del consumidor
Abril	La fruita i verdura en la Dieta Mediterrània
Maig	T'ho expliquem tot sobre la nova piràmide de la Dieta Mediterrània
Juny	L'oli d'oliva, or líquid del Mediterrani
Setembre	Menú diari equilibrat
Octubre	Per acabar bé el dia: un sopar mediterrani
Novembre	Menú de Nadal: també Dieta Mediterrània

Com es pot observar a la taula, es va fer una pausa durant els mesos juliol, agost i desembre, en previsió de la falta d'assistència degut a les vacances d'estiu i les festes. Cada sessió gaudeix d'una assistència d' aproximadament 70 persones, donant un total de aproximadament **2.000** persones.

## **Pàgina web [www.fdmed.org](http://www.fdmed.org)**

Les funcions de les xarxes socials estan configurades i s'estan utilitzant, perquè el visitant pugui estar a l'última sobre les novetats de la dieta mediterrània, els seus productes i les activitats de la FDM.

Les xarxes socials que s'han incorporat a la pàgina web són: Flickr, Twitter, Delicious i RSS. S'està testejant amb una pàgina en la xarxa social Facebook.

### **Menús setmanals**

Per al nou apartat de la web s'ha desenvolupat i dissenyat un sistema de planificació de menús que es porta a terme des del departament científic, tenint en compte la temporada en què ens trobem, elaborant una previsió de tres setmanes. S'ha inclòs una funció perquè l'usuari pugui imprimir el menú de la setmana i el pugui tenir a mà.

### **Apartat de consultes**

La producció de la nova secció per a la pàgina web s'està completant el desenvolupament de continguts i entorns. La seva posada en marxa i l'actualització de contingut està prevista per al segon semestre d'aquest any. Està relacionat amb la funció de les xarxes socials per dur a terme la seva difusió.

### **Actualitzacions de la pàgina web**

S'actualitza la pàgina web amb nous continguts i notícies d'última hora sobre les activitats de la FDM i aquelles relacionades amb la Dieta Mediterrània i els seus productes en general, l'actualització contínua de l'agenda d'esdeveniments tant de la FDM, com del que sigui d'interès per als prescriptors i les receptes del mes després de ser seleccionades pel departament de nutrició de la FDM per complir amb els criteris de Dieta Mediterrània i d'estacionalitat.

Des de l'1 de gener fins l'1 de juliol s'han incorporat:

- 30 notícies
- 288 enllaços a notícies d'interès relacionades amb la Dieta Mediterrània

### **Tallers i accions puntuals**

En aquest apartat es recullen aquelles accions que de manera puntual es van realitzar al llarg de l'any, incloent els treballs per a la promoció i difusió de la Dieta Mediterrània, com ara el projecte d'adaptació i redisseny de la nova Piràmide i dels treballs i actes derivats del projecte d'inscripció de la Dieta Mediterrània en la Llista Representativa del Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat de la UNESCO.

### **Conferències**

S'ha participat en els següents esdeveniments:

### **La Dieta Mediterrània, del paisatge a la taula. L'art de viure**

Igualada

18 de gener 2010

La temàtica de la xerrada es centrar en la Dieta Mediterrània com a un fet cultural, un patrimoni cultural compartit per tots els pobles mediterranis. La xerrada va servir per remarcar la importància d'inscriure la Dieta Mediterrània a la Llista Representativa de Patrimoni Cultural Immaterial de la UNESCO, permetent i ajudant així la salvaguarda i difusió d'aquest patrimoni.

### **Conferència Dieta Atlàntica**

Santiago de Compostela

6 maig

Participació del president de la FDM Lluís Serra-Majem amb la conferència "Dieta Mediterrània vs. Dieta Atlàntica".

### **Congrés Internacional de la Fruita**

Lleida

5-7 de maig 2010

Participació d'una representant de la FDM com a moderadora en la primera taula rodona d'aquestes jornades, titulada: La fruita a la nostra dieta. Les conclusions de la sessió va ser:

Es va ressaltar que millorar el consum de fruita pot passar per:

1. Augmentar la disponibilitat i l'accessibilitat (proximitat al punt de venda). Augmentar la comoditat. En aquest sentit es va apuntar que moltes vegades en molts processos tecnològics hi ha menys pèrdua de nutrients que en la pròpia manipulació casolana.
2. Millorar les estratègies de comunicació al consumidor. Per exemple, d'aspectes sensorials de la fruita. De fet, el gust sembla ser un factor clau en la motivació al consum de fruita.
3. I per sobre de tot, aportar i garantir una qualitat de la fruita al consumidor. Ja que una fruita amb gust, madura, etc., és la millor estratègia de marketing per incitar-ne al consum.

### **I Congrés Europeu del Turisme i la Gastronomia**

Madrid

27 maig

La intervenció de la FDM va parlar de la dieta mediterrània no només com a pauta nutricional, sinó com un estil de vida que inclou uns valors i costums compartits pels pobles del

mediterrani, un patrimoni transnacional, que afavoreix la producció local i biodiversitat dels productes mediterranis, així com la seva gastronomia.

### **3r Fòrum Internacional Planète terroirs al Marroc**

11 juny

La FDM participar amb el seu expert, Joan Reguant, per invitació expressa de l'Organització, que juntament amb el professor Giuseppe Barbera de la Universitat de Palerm i tres experts francesos, va animar el Taller "Comment dynamiser les interventions entre savoir faire, Patrimoine locaux et Diversité biologique ", presidit per Pablo Eyzaguirre, investigador etnobiològic de Bioversity International.

### **Asecom II International Mediterranean Diet Meeting**

Granada

16 juny

Participació del president de la FDM, Lluís Serra-Majem amb la conferència Nutrition and Metabolism.

### **II World Congress of Public Health Nutrition**

23-25 de setembre

Porto, Portugal

Participació del president de la FDM, Lluís Serra-Majem amb la ponència: "Process of the recognition of the Mediterranean Diet as a Intangible Cultural Heritage of the Humanity by the Unesco" formava part del simposi "Reducing the environmental impact of the food system: lessons from traditional food cultures "

### **1r Fòrum de Pa de Qualitat**

15 octubre

Teruel

Participació del president de la FDM, Lluís Serra-Majem amb la intervenció titulada "Pa en la Dieta Mediterrània".

### **Hot Topics en Nutrició i Salut Pública**

14 desembre

Madrid

Participació del President en la FDM, Lluís Serra-Majem amb la conferència "Dieta Mediterrània i Salut Pública".

## **Tallers**

### **XXVII Fira Agroalimentària**

Villarejo de Salvanés

9 i 10 d'octubre

Els visitants de 6 a 12 anys han pogut participar en un taller de cuina dieta mediterrània a l'estand de la FDM. Mas 100 nens han pogut conèixer la dieta mediterrània, els seus aliments, i elaborar ells mateixos la recepta "L'amanida bosc Mediterrani ". L'estand ha estat visitat per l'alcalde de la localitat així com per representants del Ministeri de Medi Ambient i Medi Rural i Marí al llarg dels dos dies de la fira, així mateix es van recollir nombroses adhesions a la candidatura de la DM / UNESCO .

L'alcalde de Villarejo, D. Fernando Gutiérrez del Burgo, es va adherir a la candidatura de la Dieta Mediterrània per a ser inclosa en la Llista Representativa del Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat de la UNESCO, tant com a representant de l'Ajuntament de Villarejo de Salvanés, com a títol personal.

### **Centre comercial Arturo Soria**

Madrid

5 al 13 de novembre

Els dies 5, 6, 10, 11, 12 i 13 de novembre s'ha realitzat en el centre comercial Arturo Soria Plaça de Madrid el "Taller Infantil de Cuina de Dieta Mediterrània", dins de la V edició de la mostra "Sabors del Món ", amb la Dieta Mediterrània com a protagonista.

Els tallers es van realitzar en un estand situat a la segona planta del centre i adaptat per a ells. L'objectiu principal ha estat el de transmetre els beneficis de la dieta mediterrània i els seus productes als nens / es de la zona, per tal de millorar la seva alimentació, per així evitar l'increment de sobrepès i de l'obesitat infantil.

Els tallers han estat dirigits per dos monitors especialitzats i s'han realitzat per a un total de cent noranta-dos nens / es de quatre i onze anys, en grups d' aproximadament vuit nens, amb una hora de durada per sessió. Cada taller està dividit en dues parts, la primera és teòrica i la segona és pràctica, en ella els nens / es, amb les seves gorres de xef i davantals de cuiners, van elaborar la Amanida del Bosc Mediterrani, que a continuació van poder degustar. En finalitzar cada taller se'ls ha fet lliurament d'un diploma i del Decàleg de la Dieta Mediterrània.

Els pares presents al taller van valorar l'activitat com molt positiva i interessant pel seu contingut i molt enriquidora per als nens / es.



### **Participació a la Festa dels Amics de l'Hospital de Sant Joan de Déu**

Barcelona

20 de novembre 2010

Es va participar amb els tallers infantils a la jornada "Festa dels Amics de l'Hospital de Sant Joan de Déu", que va tenir lloc als jardins del centre comercial L'Illa Diagonal per donar a conèixer el projecte Amics. En total 150 nens van participar als tallers, on van aprendre sobre la Dieta Mediterrània i van utilitzar els coneixements al fer una amanida y tastar-la.

### **Conferència al Col·legi Jesús i Maria**

Barcelona

26 de novembre

Es va donar una xerrada als nens de 4rt de primària sobre què es la Dieta Mediterrània, tant a nivell nutricional com a nivell cultural, aprofitant que la Dieta Mediterrània ha sigut proclamada com a Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat per la UNESCO.

Annexem el programa del Congrés Internacional de Fruita, la carta d'agraïment del Director Obra Social *Hermanos de San Juan de Dios* i la presentació que es va donar al Col·legi Jesús i Maria.

### ***Elaboració i disseny de la nova piràmide de la dieta mediterrània***

La piràmide tradicional de la Dieta Mediterrània (DM) s'ha posat al dia per adaptar-se a l'estil de vida actual. Per iniciativa de la Fundació Dieta Mediterrània i en col·laboració amb nombroses entitats internacionals, un ampli grup d'experts pertanyents a disciplines diverses, des de la nutrició a l'antropologia, passant per la sociologia i l'agricultura, ha consensuat un nou esquema que enriqueix la representació gràfica amb la incorporació d'elements qualitatius. La nova piràmide segueix la pauta de l'anterior: situa a la base els aliments que han de sustentar la dieta, i relega els estrats superiors, gràficament més estrets, aquells que s'han de consumir amb moderació. Però a més s'afegeixen indicacions d'ordre cultural i social íntimament lligats a l'estil de vida mediterrani, des d'un concepte de la dieta entesa en un sentit ampli. No es tracta només de donar prioritat a un determinat tipus d'aliments, sinó a la manera de cuinar i de consumir-los. També s'han revisat aspectes com la grandària de les racions per ajustar-les a les menors necessitats energètiques derivades de l'estil de vida contemporani.

## **VIII Congrés Internacional de Barcelona sobre la Dieta Mediterrània**

La FDM va celebrar el 24 i 25 de març a Barcelona el VIII Congrés Internacional sobre la Dieta Mediterrània, en el marc del Saló Alimentària 2010, sota la presidència d'Honor del Professor Igor de Garín la comunicació als Congressistes va ser llegida a l'inici de les sessions . Durant els dos dies de conferències i taules rodones, rellevants personalitats acadèmiques, científiques i institucionals de diferents països van posar en comú els últims avenços i descobriments sobre els beneficis que aporta la combinació d'una alimentació equilibrada i la pràctica moderada d'una activitat física, els dos elements bàsics d'aquest tradicional estil de vida compartit pels pobles de la Mediterrània.

Les ponències de les 8 sessions del congrés van revisar i actualitzar aspectes referents a la nutrició, la gastronomia i la cultura de productes tan significatius de la Dieta Mediterrània com els cereals, el pa, l'oli d'oliva, els fruits secs, el vi, els lactis, el peix i les fruites i les verdures.

També va tenir lloc la primera edició del Curs pràctic d'entrevista dietètica i Antropometria bàsica aplicada a consulta, i un tast de vins.

### **Informació General**

Lloc: Fira de Barcelona

Pavelló 3, Auditori

Recinte Firal Gran Via - M2

Avinguda Joan Carles 1, 58

L'Hospitalet de Llobregat

Data: 24 i 25 març 2010

Horari: 24 de març 9h - 19 h

25 març 09:30 - 18h

### **Assistents**

En aquesta vuitena edició del congrés, hem comptat amb l'assistència de 133 inscrits, dels quals 101 es van inscriure amb la tarifa d'estudiant / participant en la convocatòria de pòsters, 15 com a membres de la FESNAD / farmacèutic col·legiat i 13 com a públic general. Els acreditats per l'organització van ser 103, la majoria dels quals provenint d'institucions pública i empreses, amb la qual cosa assistir un total de 236 participants.

## **Convocatòria de pòsters**

Es pot considerar que aquesta edició de la convocatòria de pòsters va ser tot un èxit, amb la participació de 33 pòsters, la majoria d'ells presentats en castellà.

Els guanyadors han sigut:

Primer premi: Vitamina D i càncer de còlon i recte. Estudi de casos i controls. Autors: Marta Banqué Navarro, Blanca Raid Quintana, Isabel Roman Romera, Andra Juliana Sanabria Uribe, Darío López Gallego, Cristina Masuet Aumatell, Josep Maria Ramon Torrell.

Segon premi: The Mediterranean Dietary pattern and Mortality in the EPIC-Spain Cohort study. Autors: Genevieve Buckland, Carlos A González, Antonio Agudo, Miren Dorronsoro, Aurelio Barricarte, Carmen Navarro, Maria-Josep Sanchez and Laudina Rodriguez on behalf of the EPIC group.

Tercer premi: Influence of salt Percentage on bread rheological properties. Optimum salt dosage based on sensorial, Nutritional and technological criteria. Autors: Zulueta, A., Aja, S., Cervera-Valle, L.

Millor comunicació en l'àmbit de cultura i antropologia: Aliments de la Mediterrània, diversitat lingüístic. Autors: Emma Martinell i M<sup>a</sup> Teresa Lliri.

## **Participació en programes de Televisió**

S'ha seguit amb la campanya en televisió en el programa de TVE2 "Per a tots la 2", amb la participació en dos programes durant els mesos de febrer i maig.

S'ha parlat sobre el tema de l'oli d'oliva, participant en el debat del programa i s'ha explicat el projecte Amed (alimentació mediterrània)

Participació en el programa "Mirades" de TVE2 amb la intervenció del vicepresident executiu de la Fundació Dieta Mediterrània, Francisco Sensat.  
<http://www.rtve.es/alicarta/la2/ultimos/index.html> # 946852

Participació en l'apartat "Saber viure" del programa "El matí de l'1" de Televisió espanyola del President de la Fundació Dieta Mediterrània, Lluís Serra-Majem, i la directora general d'Indústries Agroalimentàries, Isabel Bombal, en representació del MARM l'16 de desembre:  
<http://www.rtve.es/alicarta/search.html?q=saber+vivir> # 966055

## **Estudi sobre el consum de productes DM**

Hi ha una sèrie de factors que tenen una gran influència sobre les eleccions alimentàries i per tant en l'estil de vida de les famílies i els seus membres, i, genètics, biològics, psicològics, socials i ambientals

Espanya s'ha convertit en el quart país de la Unió Europea amb major nombre de nens amb problemes de sobrepès, presentant un quadre d'obesitat en un 16,1% entre menors de 6 a 12 anys d'edat, superat només per les dades d'Itàlia , Malta i Grècia. Un fet alarmant en una societat amb una de les millors dietes alimentàries del món: la Dieta Mediterrània.

El seguiment i el monitoratge del patró tradicional Dieta Mediterrània revelen un progressiu abandonament del mateix per la influència de nous hàbits i costums alimentaris poc saludables, que ja està tenint repercussions negatives en els països mediterranis. Evitar el progressiu abandó de la Dieta Mediterrània tindria una repercussió favorable tant pel que fa a la regressió de les malalties relacionada com pel que fa a la conservació de l'agricultura, el paisatge tradicional i del medi ambient i sobretot en la pèrdua del valor i volum de producció d'alguns productes de la dieta mediterrània.

Objectius:

--Estudiar el seguiment i el coneixement de la Dieta Mediterrània, segons grups de població.

--Analitzar el consum dels productes que componen la dieta mediterrània.

--Analitzar com els hàbits / costums familiars i algunes variables socioeconòmiques de les famílies poden influir sobre el consum dels productes mediterranis.

Els resultats es troben presentats al Ministeri de Medi Ambient, i Medi Rural i Marí per part de l'Institut Cerdà. La Fundació Dieta Mediterrània resta a l'espera de la recepció, per elaborar la fi de les conclusions i preparar la presentació dels seus resultats.

## Tallers de cuina Dieta Mediterrània per a escolars

La campanya 2010 dels tallers s'ha dut a terme durant l'últim trimestre de l'any, com es detalla a continuació a la següent taula:

Localitat	Inici	Alumnes	Centres
Barcelona	26 d'octubre	2.032	16
Tarragona	10 de novembre	1.196	7
Lleida	10 de novembre	985	8
Girona	10 de novembre	1.162	10
<b>TOTAL</b>		<b>5.375</b>	<b>41</b>

Com es pot observar, s'ha assolit l'objectiu d'arribar a 5.000 alumnes d'educació primària.

Considerem que s'han complerts els objectius establerts per a aquesta campanya segons es pot observar en les valoracions rebudes de part de les escoles participants. Els centres escolar valoren i qualifiquen l'activitat, el seu contingut i el mètode emprat, de manera molt positiu, educatiu i interessant. Els alumnes participen activament al taller, assimilen els coneixements i gaudeixen elaborant la recepta i provant el plat fet per ells mateixos.

## Participació en el projecte de candidatura de la DM com a Patrimoni Immaterial cultural de la Humanitat

Per dur a terme la presentació de la Dieta Mediterrània com a candidata per a ser inclosa a la Llista Representativa del Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat, al març 2010 s'ha hagut de presentar informació addicional al dossier que es va presentar el 29 d'agost del 2009; la presentació de totes les adhesions en suport de la candidatura y un video en format dvd. S'ha tornat a fer un dossier, s'ha assistit a reunions varies, tant a Madrid per reunions internes, com de l'Assemblea General, s'han celebrat reunions de coordinació a Barcelona, i s'ha participat en congressos d'interès.

Trobades de les quatre comunitats (Chefchaouen al Marroc, Cilento a Itàlia, Koroni a Grècia i Soria a Espanya) identificades a la candidatura transnacional de la Dieta Mediterrània.

## **I Trobada de les quatre comunitats a Chefchaouen, Marroc.**

12-14 de març 2010

Durant aquesta primera trobada es va aprovar i firmar per part dels representants institucionals locals i nacionals presents dels quatre Estats, la Declaració de Chefchaouen, la qual fa especial menció a la importància del patrimoni cultural immaterial en general i de la Dieta Mediterrània en particular, on s'afirma a més el compromís per a la salvaguarda i transmissió d'aquest patrimoni comú i compartit per tots els pobles del Mediterrani i s'alerta dels processos d'erosió de la Dieta Mediterrània degut a la globalització i als nous estils de vida poc saludables.

## **Reunions assistides**

Assistència a reunions de l'Assemblea General dels Estats Parts a la Convenció per la Salvaguarda del Patrimoni Cultural Immaterial i acreditació de la FDM per l'Assemblea General de la UNESCO per exercir funcions consultives. París, França. 22-24 de juny.

## **Quinta reunió del Comitè Intergovernamental per a la Salvaguarda del Patrimoni Cultural Immaterial**

Nairobi, Kenya

15-19 de novembre de 2010

En aquesta quinta reunió del Comitè es va decidir a inscriure la Dieta Mediterrània a la Llista representativa del Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat de la UNESCO el dia 16 de novembre.

Preparació d'un dossier de premsa per donar a conèixer la decisió (en anglès i francès).

## **Projecte AMED**

S'ha fet un esforç d'expansió en els camps dels càterings i cadenes de restauració on s'arriba a més comensals, sense deixà de costat els petits restaurants.

### **MUNICIPIS 2010**

Es continua amb la dinàmica començada al 2009 d'intentar fer els contactes, únicament amb els establiments de restauració col·lectiva que disposen de la Autorització Sanitària de Funcionament (ASF), involucrant-hi els ajuntaments de cada localitat i Agències de Protecció de la Salut regionals.

### **PROVÍNCIA DE BARCELONA**

Durant aquest any 2010 s'ha començat l'expansió d'Amed als següents municipis de la província de Barcelona: Viladecans, Pallejà i Terrassa. El primer ha respost d'una forma satisfactòria, però a Pallejà i Terrassa ha costat més, en el primer cas per problemes amb l'ASF i en el segon municipi per poc interès per part dels restauradors pel projecte, però l'ajuntament vol reactivar-lo un altre cop a restaurants.

Hi ha diferents municipis que s'han interessat per Amed i que s'està pendent d'una reunió per començar a expandir-ho o de signar conveni amb l'ajuntament. Aquest municipis son: Abrera, l'Hospitalet del Llobregat, Sant Cugat del Vallès i Piera.

Per un altre costat el dia 28 d'abril es va fer una presentació d'Amed en un acte on hi van assistir representants d'alguns municipis del Baix Llobregat, tots ells molt interessats. Aquests eren: Castelldefels (juntament amb el Consorci de Turisme), Gavà, Sant Boi, Begues, Torrelles, Sta. Coloma de Cervelló i Olesa.

Referent a la ciutat de Barcelona, la Fundació Dieta Mediterrània, es va reunir amb la Lucía Artazco, Directora de l'Institut de serveis a la comunitat de l'Agència de Salut Pública de Barcelona, per reactivar Amed a la ciutat de Barcelona. Es va parlar de diferents temes com per exemple: enviar informació d'Amed a possibles restaurants candidats, creuen necessari fer canvis en el logotip, no veuen factible fer seguiment d'Amed si no hi han més restaurants i que es posaran en contacte amb la Cap de servei en Agència de Salut Pública de Barcelona (Maribel Paserin) per valorar la possibilitat de treballar amb els tècnics de districte de l'ajuntament.

### **PROVÍNCIA DE TARRAGONA**

S'ha començat l'expansió fora de la província de Barcelona, principalment a Tarragona i Girona. El principal problema a Tarragona, és la manca d'implementació d'un certificat d'higiene equivalent al ASF de Barcelona, per part dels establiments de restauració col·lectiva.

En aquests moments, s'ha arribat a un acord verbal entre el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, la Fundació Dieta Mediterrània i les Agències de Protecció de la Salut de la província de Tarragona, on ells (Agència de Protecció de la Salut) atorgaran un certificat d'higiene a tots aquells restaurants que compleixin els requisits i vulguin ser Amed, però vigilants de que no es relacioni Amed amb una inspecció sanitària.

Els municipis on s'ha començat l'expansió d'Amed a Tarragona, amb la col·laboració dels ajuntaments, són: Sant Carles de la Ràpita, Amposta, Gandesa, Albatarrac i Poble Nou del Delta. Per un altre costat, hi ha més ajuntaments interessats en Amed com són Calafell i Cambrils (en aquest municipi, Amed va ser present a una jornada de Tast de Vins, on és va poder reunir amb el APS i els responsables del ajuntament)

## **PROVÍNCIA DE GIRONA**

Girona és l'altre província on s'ha començat a fer l'expansió d'Amed amb la col·laboració de l'Agència de Protecció de la Salut. En aquest cas els menjadors de la Universitat de Girona, són els primer a ser avaluats (s'explicarà l'apartat de càterings, cadenes de restauració, clíniques, centres sanitaris i altres amb cuina pròpia). També s'estan fent gestions per a que els albergs d'aquesta província entrin a formar part d'aquest projecte.

## **DADES DE CÀTERINGS, CADENES DE RESTAURACIÓ, CLÍNQUES, CENTRES SANITARIS I ALTRES AMB CUINA PRÒPIA**

S'ha continuat amb l'expansió d'Amed en aquests sectors i els resultats estan sent molt positius i amb molt bona resposta per part de les empreses.

## **CÀTERINGS**

### **Arcasa S.L.**

És el primer càtering amb el que es va començar l'expansió d'Amed a les empreses de càterings. Arcasa continua molt interessada en Amed i ja hi ha cinc cuines acreditades (Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Hospital Universitari Vall d'Hebron, ICO Hospital Duran i Reynals, Alberg Pere Tarrés i Hospital Universitari Germans Trias i Pujol) i cinc en procés d'acreditació (Hospital de Mataró, Hospital Sant Rafael, CosmoCaixa, Hospital Joan XXIII (Tarragona), Hospital Universitari Sagrat Cor i Hospital de Sant Joan de Deu)

### **Mediterránea Cátering S.L.**

A començaments d'any es va acreditar l'Hospital de Sant Joan de Déu, però després de l'estiu el càtering Mediterránea ja no gestiona el servei de restauració, sinó que ara és Arcasa, amb els que ja s'ha contactat.



### Universitas Càtering

Són vuit menjadors, la majoria de la Universitat de Barcelona, que volen ser Amed i que estem pendents de la presentació del certificat de l'ASF per iniciar l'acreditació

### Emporhotel

Un altre càtering que està interessat en acreditar l'Hospital de Palamós i que està en procés d'avaluació.

### Sodexo

Aquesta empresa de càtering està molt interessada. Durant aquest any s'han acreditat sis menjadors (Pavelló Ave Maria, Institut Guttmann, Hospital del Mar, Hospital de l'Esperança, Centre Dr. Emili Mira i Centre Forum). De cara al 2011 s'espera l'acreditació de més menjadors gestionats per Sodexo i també està pendent una reunió amb Sodexo Empresas a començament de l'any 2011.

### Paradis

Es va valorar si el projecte Dietapack podia ser Amed, però no compleix amb els requisits del projecte.

### Cuinats CECOC

Cuinats Cecoc, és un altre càtering interessat a ser Amed, on durant aquest any 2010 han presentat quatre menjadors (Isovolta S.A., Sara Lee Southern Europe S.L., Freudenberg S.A.C. i Hebron S.A.) i estan pendents de presentar el certificat ASF de cada establiment per iniciar l'acreditació.

### Eurest

S'acredita el menjador laboral de Nestlé i queden pendents pel 2011 sis més (CAR, La Caixa, Caixa Catalunya, Nike, Sanofi i Bershka)

### Casanovas

Són un total de set menjadors laborals acreditats d'aquest càtering, durant l'any 2010: Chupa-Chups, St.Gobain Ceramics (ha tancat), Fuchs Lubricantes, Greif i Cobega.

### Clece Càtering

Clece Càtering ha presentat tres manejadors del quals dos estan ja acreditats (Hospital de Santa Maria de Lleida i Hospital Universitari Arnau de Vilanova de Lleida) i un tercer que està en procés d'acreditació (Hospital Universitari de Bellvitge)

#### Dhocsa

A través de l'Agència de Protecció de la Salut de Girona, s'ha contactat amb aquest càtering i s'han acreditat quatre menjadors (Universitat de Girona: Pavellons centrals, Facultat de Medicina i Infermeria, Facultat de Lletres i Universitat Politècnica de Girona)

### **CADENES DE RESTAURACIÓ**

#### Eat/Out

Eat/Out és una empresa que engloba diferents cadenes de restauració, com per exemple Fresco, del qual s'han acreditat un total de 15 restaurants. Un altre és Pans&Company que estem pendent de que ens envien la informació.

#### Menta Restauración

Menta Restauración és una empresa dins del grup Husa, on ens han presentat el Centre penitenciari Ponent i que s'està avaluant.

#### Nostrum

Pendent reunió per poder presentar el projecte AMED.

#### Bopan

Són quatre restaurants a Barcelona, que estan en procés d'acreditació.

#### Farga

Són quatre restaurants a Barcelona, que estan en procés d'acreditació.

### **CLÍNIQUES, CENTRES SANITARIS I ALTRES AMB CUINA PRÒPIA**

Al 2010 també es van acreditar diferents establiments amb cuina pròpia com són La Clínica Salús Infirmorum de Banyoles (Girona), Xarxa Sanitària i Social de Santa Tecla (quatre menjadors a Tarragona), Universitat de Girona: Facultat d'Econòmiques, Facultat de Dret i Facultat de Ciències,

També s'han fet contactes amb l'Hospital Clínic de Barcelona i amb la Universitat Autònoma de Barcelona.

## **Projecte Gustino**

El principal objectiu és difondre la importància d'una dieta saludable, entre els consumidors i crear una xarxa de restaurants vinculats al programa que es converteixin en referent de menjar sa i equilibrat a Espanya. Aquest projecte pertany a Accor Services i Tiquet Restaurant, amb la participació de l'AESAN. Acredita que els establiments associats a Ticket Restaurant es regeixen per criteris d'alimentació saludable a l'hora de seleccionar i preparar els aliments.

Durant l'any 2010 es van rebre 49 sol·licituds, de les quals 29 van ser acreditats.

## **Projecte FOOD**

FOOD, de les sigles angleses Fighting Obesity through Offer and Demand, (lluita contra l'obesitat a través de l'oferta i la demanda) és la primera campanya d'àmbit europeu que busca incidir en l'entorn laboral, dirigida específicament al canal de l'Oferta i la Demanda.

Amb la participació d'un consorci de 21 entitats públiques i privades en tot Europa pertanyents a sis països, pretén posar a l'abast dels empleats-consumidors de restaurants la possibilitat d'optar per menús saludables, aconseguint influir tant en l'adaptació dels menús per part dels restaurants com en el comportament responsable dels usuaris.

## **Centre Interactiu del Peix (CIP)**

El CIP, un ambiciós projecte educatiu, pioner a Espanya, que s'ubicarà a les instal·lacions del Mercat Central del Peix a Mercabarna, estarà específicament dedicat al peix comercial: varietats, procedències, el procés que experimenta des que es pesca fins que arriba a la taula - llotja, mercat central, mercats municipals, etc-, els professionals que hi intervenen, i els beneficis per a la salut, entre altres aspectes. El projecte ha de contribuir a promoure els hàbits alimentaris saludables entre la població infantil i les famílies.

FDM participa a l'espai "Dieta Mediterrània" amb la informació que ambdues parts considerin convenient. A més a més FDM organitza en aquest espai tallers pràctics adreçats als nens de les escoles i altres col·lectius

Aquesta activitat va començar a l'octubre del 2010, les dades que es presenten són les corresponents al darrer trimestre de l'any 2010; han passat 1.401 alumnes i el grau de satisfacció de les escoles ha estat molt alt (4,8 sobre 5).

## **Projecte EPINUT (epidemiologia nutricional) Thursdays**

Sessions Científiques en epidemiologia nutricional. Es tracta de mini-sessions científiques en epidemiologia nutricional per part d'experts (uns 15 assistents per sessió).

Institucions assistents:

- Institut Català d'Oncologia, grup de l'EPIC-Barcelona.
- Fundació Dieta Mediterrània.
- Institut Municipal d'Investigació Mèdica, IMIM.
- Centre de Recerca en Nutrició Comunitària, Parc Científic Barcelona.
- Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.
- Universitat Rovira i Virgili.
- CESNID, Universitat de Barcelona.
- Equip PREDIMED, Hospital Clínic de Barcelona.
- Universitat de Girona.
- Facultat de Farmàcia, Universitat de Barcelona.
- Facultat d'Antropologia, Universitat de Barcelona.

Els temes que s'han tractat han estat:

- Dieta Mediterrània i càncer gàstric
- Dieta Mediterrània i els nens
- Antioxidants.
- Síndrome metabòlica i la Dieta Mediterrània.
- Dieta Mediterrània i obesitat.
- Mètodes qualitius en l'avaluació dels hàbits alimentaris.

## Revisió dels menús escolars de les escoles de les Illes Canàries

El protocol que es va seguir és el següent: Es van revisar 2 menús per escola en funció de l'estacionalitat dels productes, avaluant la freqüència de consum, la idoneïtat de les combinacions, estacionalitat dels productes, presència d'un producte fresc al dia i les tècniques culinàries utilitzades, per després poder realitzar per part de l'escola una extrapolació d'aquesta revisió a la resta de menús escolars. L'escola ha d'especificar si té cuina pròpia o per contra es tracta d'un càtering i el nombre d'alumnes que mengen a l'escola.

La informació necessària de l'escola per poder dur a terme la revisió dels menús d'acord amb aquest protocol és la següent:

Dos menús complets setmanals, corresponents a dues estacions diferents (primavera-estiu i tardor-hivern) esmentant de forma específica els següents punts:

1. Guarnicions dels segons plats, especificant el tipus d'aliment i tipus de cocció.
2. Tipus de cocció utilitzada en l'elaboració del plat. Exemple: Botifarra de porc a la planxa amb mongeta tendra bullida.
3. Tots els postres que figuren en el menú diari i característiques dels mateixos. Per exemple, si són làctics cal esmentar si són descremats o sencers; En el cas que les postres es tracti de fruita cal especificar totes les opcions de fruita (poma, pera, préssec ...) i també en el cas de que no es tracti de fruita fresca, les tècniques utilitzades: fruita bullida, al forn, compota ...
4. Tipus de carn utilitzada, tenint especialment cura amb la carn picada. Per exemple si es tracta de botifarra, hamburguesa, mandonguilles ..., especificar que carn es tracta: porc, vedella ....
5. Tipus d'oli utilitzat, tant en les coccions com per amanir.
6. Tipus de peix utilitzat, per exemple lluç, llenguado ...
7. Presència de pa i tipus del mateix: blanc, integral ...
8. Begudes utilitzades.
9. Utilització de sal o condiments / espècies en les coccions
10. Informació si l'escola realitza algun menjar més, per exemple a mig matí o el berenar en el cas que sigui el propi escola qui realitzi aquest àpat i / o beguda.
11. Si l'escola realitza menús per a patologies concretes, com per exemple diabetis, malaltia celíaca ....
12. Informació sobre la utilització d'aliments precuinats, com per exemple pizzes, canelons, croquetes, sofregits, empanades, peix congelat-arrebossat (barretes de peix) ..
13. La sal utilitzada

Durant aquest any es van revisar els menús de 153 escoles.

## **Newsletter**

Un canal per mantenir els patrons, membres del comitè científic i interessats, informats sobre les activitats de la FDM. Durant aquest any s'han editat 5 newsletters; 3 específiques per la divulgació del VIII Congrés Internacional de Barcelona sobre la Dieta Mediterrània, i 2 de notícies de les activitats de la FDM, i arriba a 650 subscriptors.

## **Establiment de convenis**

Durant aquest any, s'han establert convenis de col·laboració per l'impuls i desenvolupament d'activitats d'interès mutu, al voltant de la dieta mediterrània, com ara: assessorament mutu en qüestions relacionada amb l'activitat d'ambdues entitats; fomentar l'estudi, el coneixement, la promoció i transmissió de la Dieta Mediterrània i els seus valors associats des del camp i el mar fins a la taula, promoure i col·laborar en activitats comunes relacions amb la promoció social de la recerca, el desenvolupament tecnològic i la transferència de coneixement entre centres d'investigació i empreses, perquè generin beneficis científics, tecnològics, socials i econòmics a la ciutadania; establir vincles de col·laboració amb altres institucions de finalitats anàlogues.

S'han establert convenis amb:

- Universitat Oberta de Catalunya (UOC)
- Argis Congress, S.L.
- Can Quintana, Museu de la Mediterrània
- Centro Internacional de Altos Estudios Agronómicos del Mediterráneo (CIHEAM)